

Übungen für Knie und Sprunggelenke – Teil 3

Mehr Beweglichkeit im Alltag

Diese Übungen dienen der Gesundheitsförderung und Prävention. Führe alle Bewegungen langsam, kontrolliert und ausschließlich im schmerzfreien Bereich aus.

Morgenroutine

Beginne den Tag mit wenigen Minuten Mobilisation.

Spaziergang

Plane einen kurzen Spaziergang ein.

Treppen nutzen

Nutze Treppen, wenn es für dich angenehm ist.

Locker ausklingen

Beende die Einheit mit ruhiger Atmung und lockeren Beinbewegungen.

Mein Tipp

Regelmäßige Mobilisationsübungen können die Beweglichkeit von Knie- und Sprunggelenken fördern und Körper, Geist und Seele unterstützen.

Hinweis

Diese Inhalte ersetzen keine ärztliche Untersuchung, Physiotherapie oder medizinische Behandlung.